11月 保健だより

令和８年１１月２日
国分寺中学校

１１月の保健目標　　冬の健康について考えよう

第４次健康しもつけ２１プラン　2026[令和８年度]～2036[令和18年度]

市の健康増進プランは、地域のみんなが健康で安心して暮らせるまちを目指すための計画です。
本年度から第４次健康しもつけプランが実施となっています。**地域で暮らす一人として、自分や家族、友達の健康について考えることも大切です。**中学生の皆さんができることから始めてみましょう。



将来の健康のために今からできることはあるのかな？

中学生の皆さんに関わる健康しもつけ２１プランの内容を少し紹介！

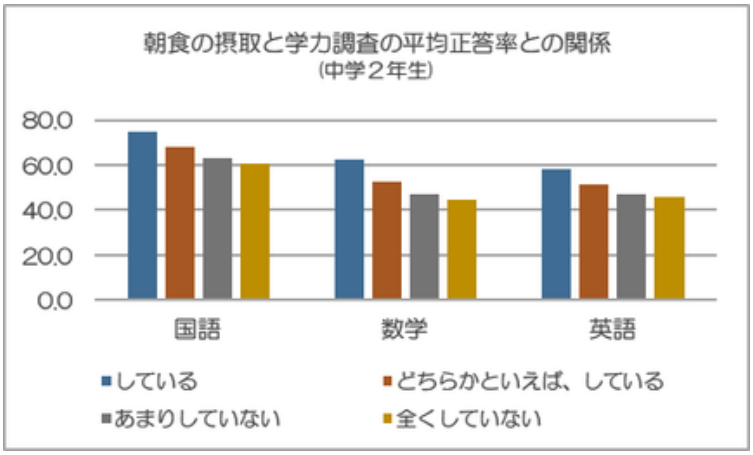
健康的な食習慣づくり

- **適正な体重と必要な食事の量を知ろう**
- **規則正しい生活習慣を実践し、朝ご飯を毎日食べよう**

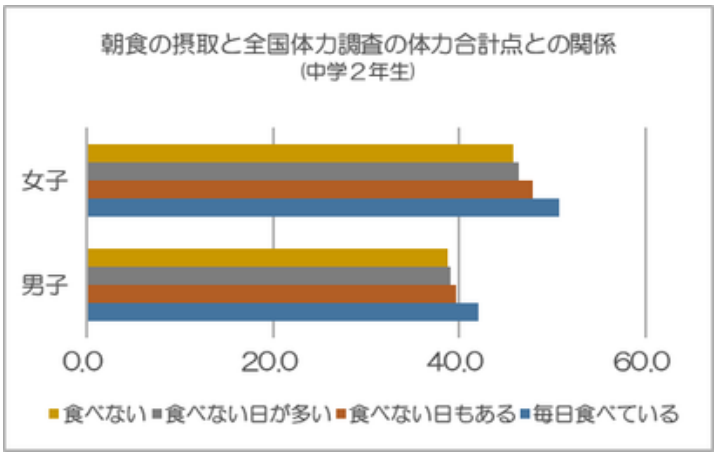
規則正しい生活と朝ご飯



夜寝ている間に消費したエネルギー、一日の活動を助けるエネルギーを補充することができます。
下の2つのグラフからも分かるように、朝ごはんを毎日食べることは学力や体力にも関わりがあります。



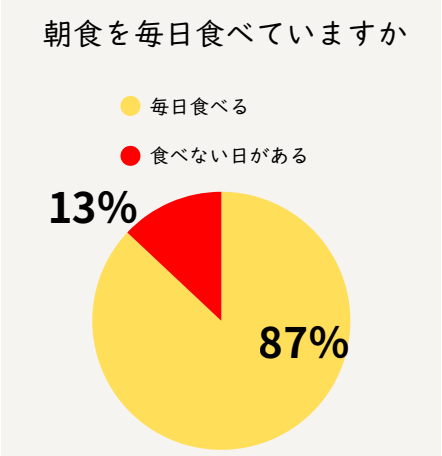
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元（2019）年度）



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和元（2019）年度）

国中生は朝ご飯を食べている･･･？？

７月に保健委員会でアンケートを実施しました。その結果、87％の生徒が毎日朝ごはんを食べている一方で、**13％の生徒は朝ごはんを食べない日がある**ことがわかりました。また、**朝起きる時間が遅い人ほど、朝ごはんを食べない人の割合が高い**傾向がありました。
朝ごはんは、１日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。早寝・早起きを心がけて生活リズムを整え、朝の時間にゆとりを持つことで、毎日しっかり朝ごはんを食べられるようにしましょう！



成長期の食事しっかり取れていますか？

成長期に必要な食事の量は、年齢や性別、運動量などによって異なります。大切なのは、体重を気にして食事を減らすことではなく、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとることです。
主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を基本に、自分の成長や活動量に合った食べ方を心がけましょう。健康な体づくりは、毎日の食事から始まります！

保護者の方へ　スポーツ振興センター災害共済給付手続き変更のお知らせ

令和９年１月から日本スポーツ振興センター（JSC）の災害共済給付申請手続きが変更になります。
お手元に医療機関で証明していただいた書類がある場合は**１１月２０日まで**にご提出ください。

11月20日以降は新システムでの取り扱いとなります。１１月・１２月に発生したけがは、１月の新システムが稼働してからの申請となりますので、書類はご家庭で保管をお願いいたします。申請可能になりましたら申請方法について通知を配布します。

【新システムでの申請方法】



①学校から申請に必要なQRコードをお渡しします。
②QRコードを読みとり、**保護者の方が書類を写真に撮りアップロード**します。
※初回はID登録が必要です。お手数ですが登録をお願いします。
③書類を学校に提出する必要はありません。原本はご家庭で保管してください。

小中一貫コーナー

ストレスに上手に付き合おう

友達との関わり、部活動、テストなど、中学生の毎日はストレスを感じる場面がたくさんあります。
ストレスは悪いものではありません。適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれます。
一方で、ストレスが大きくなったり長く続いたりすると、心や体に不調があらわれることがあるため、上手に付き合うことが大切です。

ストレスのサイン（例）

体
頭が痛い
おなかが痛い
よく眠れない
食欲がない・食べすぎる

心
イライラする
不安になる
やる気が出ない
悲しい気持ちが続く

行動
集中できない
ミスが増える
人と話したくなくなる

自分に合ったリラックス方法をみつけよう！

□音楽を聴く
□本を読む
□体を動かす
□誰かに話す
□散歩をする
□お風呂に入る
□早く寝る
□深呼吸する

ここでは例を紹介！自分に合った方法を見つけていこう。

リラックスすると、心と体の緊張がほぐれ、ストレスによる負担がやわらぎます。
その結果、「気持ちが落ち着く」「呼吸がゆっくりになる」「集中しやすくなる」「よく眠れるようになる」「前向きな気持ちを取り戻しやすくなる」などのよい変化が期待できます。
ただし、リラックスをしてもストレスの原因そのものがなくなるとは限りません。気持ちを落ち着かせることで、次の行動を考えやすくなります。